



عنوان:

# اجتناب از محرک ها در آسم



## کشف و تعامل با محرک های آسم:



توجه دقیق به الگوی علائم آسم یکی از راههای خوب کشف محرکهای آسم می‌باشد. برای مثال، اگر علائم بیمار به طور اولیه در خانه ایجاد شوند، آلرژن های محیط خانه مسوول احتمالی علائم بیمار هستند و اگر تشدید علائم در فصول بهار یا پاییز باشد، آلرژن های خارج از خانه مسوول هستند.

## محرک های خانگی آسم؟



آلرژن های موادی با خاصیت ایجاد واکنش آلرژیک هستند و به عنوان محرک های اصلی آسم در بسیاری بیماران به حساب می آیند. حساسیت به آلرژنهای داخل خانه به ویژه در بیماران آسماتیک شایع است. شایع ترین این آلرژن برای افراد آسماتیک عبارتند از:

- ارگانسیم های میکروسکوپی (مایت)
- قارچ
- بقایای حیوانی مثل پوست، مو، پر و بزاق
- سوسک
- به ویژه اتاق خواب بیماران آسماتیک باید مورد توجه باشد، چون بخش قابل توجهی از ساعات زندگی بیمار در آنجا می گذرد. اما در هر حال کاهش آلرژن ها در کل خانه جهت کنترل بهتر علائم مفیدتر است.

## ارگانسیم میکروسکوپی (مایت ها):



این موجودات در فضای بسیاری از خانه ها بافت می شوند. آنها از نور اجتناب می کنند و رطوبت را از اتمسفر جذب می کنند. محل اصلی زندگی آنها در بسیاری از مواد پشمی و بافته شده مثل تخت خواب، کاناپه، فرش و... به ویژه در صورت وجود رطوبت کافی است.

### اقدامات لازم جهت ایجاد محدودیت در تماس با مایت عبارتند از:

ایجاد موانع فیزیکی روی مخازن این ارگانسیم ها با پوشاندن بالش و رخت خواب با پوشش های پلاستیکی یا سایر پوشش های غیرقابل نفوذ طراحی شده جهت این منظور.

کاهش حجم این ارگانسیم ها در خانه با شستشوی رخت خواب و بالش با آب گرم و مواد ضدعفونی

کننده یا خشک کردن آنها با خشک کن های الکتریکی در سطحی داغ هفتگی یکبار.

حذف فرش از اتاق خواب و کاهش تعداد عروسک های پشمی در بستر بچه ها و شستشوی هفتگی آنها.

استفاده از جابجا کننده های هوا در محیط های مرطوب با کاهش رطوبت هوا می تواند منجر به کاهش تعداد آنها شود. اجتناب از استفاده از بخور در خانه لازم است. زندگی در طبقات فوقانی با توجه به رطوبت کمتر نسبت به طبقات تحتانی کمک کننده است. رطوبت هوای منزل در صورت امکان باید بین ۳۰ تا ۵۰ درصد باشد. نشانگرهای ارزان رطوبت هوا قابل خرید در بسیاری از فروشگاهها می باشد.

## قارچ:



رسپوره‌های قارچ می‌تواند محرک علائم رینیت آلرژیک در افراد مبتلا به آلرژی باشد. قارچ در محیط‌های مربوط به رشد می‌کند. مناطقی مثل دریچه‌های تهویه هوا، قفسه‌های خیس یخچال، دوش حمام، سینک‌های نشت دار و کلیه سطوح مرطوب به ویژه در صورت عدم شستشوی منظم مستعد رشد قارچ هستند.

برای کاهش رشد قارچ، لازم به برداشتن سطح فعلی قارچ و کاهش رطوبت محیط است تا از رشد مجدد آن جلوگیری شود. برای کاهش رطوبت هوا حذف منابع رطوبت با خارج کردن گیاهان از منزل، تعمیر نشت شیرها و اصلاح سینک و دوش‌ها خراب، برداشتن کف پوش‌های حمام که تحت تاثیر رطوبت و بخار آب قرار دارند، لازم است انجام

شود. کاهش رطوبت هوای منزل به کمتر از ۵۰٪ نیز کمک کننده است.

کتابها، روزنامه ها، لباس ها و رخت خوابهای کهنه و قدیمی نباید در منزل نگهداری شوند. فرش های آسیب دیده با آب بهتر است از منزل خارج شوند، چون حذف قارچ از این سطوح حتی طی شستشو بسیار سخت است. سینک، لوله ها و سایر سطوحی که رشد قارچ در آنها قابل رویت است باید حداقل هر ۴ هفته با ترکیبات پاک کننده رقیق تمیز شوند.

## بقایای حیوانات؟



این مواد شامل پوست مرده، فلس (مثل شوره)، بزاق، ادرار و ... که به طور مداوم از بدن حیوانات جدا می شوند. آسم می تواند توسط پروتئین های موجود در این ترکیبات مربوط به حیوانات خانگی مثل سگ و گربه تحریک شود.

برخی گونه های سگ و گربه می توانند آلرژن باشند، اگر چه میزان آن برحسب نوع حیوان و از

یک فرد به فرد دیگر متفاوت است. در گربه ها شایع ترین پروتئین های آلرژن در بزاق، غدد پوستی و ترشحات ادراری تناسلی آنها یافت می شود. از طرفی گربه هایی با موی کوتاه الزاماً از گربه هایی با موی بلند کمتر آلرژن نیستند و گربه های بدون مو می توانند مثل گربه های پرمو برای بیماران آسماتیک تحریک کننده باشند.

سایر حیوانات خون گرم نیز مثل جوندگان، پرندگان می توانند در افراد با آلرژی منجر به تحریک آسم شوند. حیوانات خانگی بدون مو و پر مثل مار، لاک پشت و ماهی به ندرت منجر به آلرژی می شوند. اگر چه بقایای غذای ماهی در محیط گرم و مرطوب آکواریوم می تواند مخزن خوبی برای رشد مایت باشد.

اگر مشخص شود عامل آلرژی فرد آسماتیک به یک حیوان خانگی است، بهترین راه برای کنترل علائم حذف آن حیوان از خانه است. محدود کردن آن حیوان در فضاهای خاص خانه موثر نیست چون برخی ترکیبات آلرژن از طریق لباس یا هوا در فضای خانه پخش می شوند. تا زمانیکه حیوان در خانه است تمیز کردن دقیق فرش ها، کاناپه و رخت خواب الزامی است. این مساله به ویژه در مورد ترکیبات آلرژن گربه ها به علت خاصیت چسبندگی به بسیاری از سطوح صدق می کند.



حتی ماهها پس از حذف حیوانات از خانه و تمیز کردن آن، به علت ماندگاری طولانی این ترکیبات، بیمار آسماتیک ممکن است علامتدار بماند. در صورت عدم حذف حیوانات خانگی هیچ روشی از جمله محدود شدن حیوان از تماس با فرد بیمار نمی تواند به طور موثر در کنترل علائم بیمار مفید باشد.

### **سوسک ها:**

بقایای سوسک حاوی ترکیبات آلرژن برای بیماران آسماتیک حساس است. سوسک ها در محیط گرم با دسترسی خوب به آب و غذا رشد می کنند. متاسفانه، تلاش جهت کنترل جمعیت سوسک ها در محیط کمتر موفق بوده. برخی توصیه های موجود عبارتند از:

استفاده از تله و سم

حذف سطل آشغال و بقایای غذا از خانه

شستشوی ظروف غذاخوری بلافاصله بعد از استفاده

خارج کردن سریع بقایای سوسک

حذف آبهای ایستا ناشی از نشت در لوله کشی خانه

## نقش فیلترهای هوا:



تجهیزات فیلترینگ هوا به طور گسترده ای در تبلیغات جهت کاهش آلرژن های داخل خانه توصیه شده اند. آنها به صورت جزئی از سیستم های خنک کننده یا گرم کننده به فروش می رسند. ولی این تجهیزات گران هستند و از نظر علمی فایده کمی در کاهش علائم آلرژی دارند. برخی از آنها با فیلترهای یونیزان منجر به تولید اوزون، به علت اثرات تحریکی در برخی افراد، ایمن نیستند و توصیه به استفاده از آنها نمی شود.

فاکتورهای مختلفی در نحوه عملکرد این فیلترها دخالت می کنند و این مساله می تواند بخشی از نتایج متنوع اثر آنها را توضیح دهد.

بسیاری از فیلترهای هوا، احتمالاً قادر به حذف اسپورها و بقایای ریز میکروسکوپی در هوا هستند

ولی در صورتیکه حیوانات خانگی یا مخازن مایت ها مثل فرش یا اسباب منزل و همچنین ارتباط با هوای بیرون از منزل از طریق دریچه های ورودی و خروجی باقی بماند، حجم این آلرژن ها خیلی بیشتر از حدی است که فیلتر بتواند آنها را به کامل از هوا حذف کند و فایده آن اندک می شود.

دکتر عباس نعمتی ، متخصص داخلی ،

فوق تخصص بیماریهای ریوی

**با آرزوی بهبودی برای شما**

**تهیه و تنظیم: واحد آموزش - دفتر بهبود کیفیت**

**خیابان سمیه بین خیابان دکتر شریعتی و بهار**

**Somaye Street.Between Shariati &**

**Bahar Ave. Tel:77601001**